el Popular

EL PENTÁGONO DEJA ABIERTA LA OPCIÓN DE INTERVENIR TERRITORIO VENEZOLANO

TRUMP QUIERE DERROCAR A MADURO

- Presidente de EEUU ordena atacar a los cárteles de la droga dentro de otros países.
- Maduro es acusado de liderar el Cártel de los Soles y por su captura hay una recompensa de $ 50 millones.

MATAN A COBRADOR

- Extorsionadores atacan bus de El Trujillo y pasajeros vivieron pesadilla.

LA RAZÓN ES DE PERÚ





GILBERT MOISÉS CARHUAVILCA (VÍCTIMA)

✚ Delincuentes atacaron a balazos la unidad que se encontraba con pasajeros. ✚ Empresa es obligada a pagar hasta 15 mil soles mensuales de cupo.

EXTORSIONADORES ASESINARON A TRABAJADOR DE LA EMPRESA EL TIGRILLO



LOS DISPAROS ROMPIERON LAS LUNAS DE LA UNIDAD

Disparan y matan a cobrador

Un cobrador de la empresa de transporte público conocida como "Tigrillo" fue abatido tras recibir tres balazos. El hecho ocurrió con pasajeros a bordo y cuando el vehículo circulaba por la avenida Zarumilla, en SMP.

La víctima fue identificada como Gilbert Moisés Carhuavilca, un hombre de 31 años. Cabe destacar que no es el primer ataque contra la empresa en lo que va del presente año. El primer día de mayo de 2025, una de las unidades de la sucursal fue baleada en su paradero en la avenida Canto Grande, en el distrito de San Juan de Lurigancho.

La balacera se dio cuando el vehículo se movilizaba por la avenida Zamurilla. Sicarios se habrían aproximado a bordo de una motocicleta para abrir una ráfaga contra la línea. La movilidad quedó con daños: las ventanas fueron perforadas por las balas.

Tras el ataque, Gilbert Carhuavilca fue trasladado de inmediato, por su compañero de ruta y algunos pasajeros, al Hospital Cayetano Heredia para recibir atención médica. No obstante, falleció en el camino.



VARIOS PASAJEROS SALVARON DE MORIR.

PIDEN 50 MIL

Esta empresa ya paga 15 mil soles mensuales a extorsionadores, pero se sospecha que los delincuentes habrían pedido un aumento y ahora pretenden cobra 50 mil soles.

La madre del cobrador asesinado, Hilda Andrade, indicó que los trabajadores entregaban 10 soles diarios para reunir los 15,000 soles mensuales que exigían los extorsionadores. Sin embargo, la empresa no habría cumplido con entregar el dinero a una de las bandas que opera en la zona de San Juan de Lurigancho.

Familiares y compañeros de trabajo denunciaron que la empresa no ha dado la cara tras el crimen y que, al tratarse de un asesinato, el seguro no cubriría los gastos. ▲

UNO MURIÓ Y EL OTRO ESTÁ HERIDO

Atacan a jóvenes



SE DIRIGÍAN A COMER.

El terror se apoderó de los vecinos de Carmen de la Legua luego de que dos sicarios atacaran a balazos a dos jóvenes frente a una losa deportiva. El hecho ocurrió a pocos metros de un parque conocido como El Pozo.

Franco Anicama y Alberto Vidal de la Cruz se encontraban viendo un partido de fulbito en la cancha y, minutos después, cruzaron la calle para comprar comida en un restaurante de la zona. En ese momento, dos sujetos a bordo de una motocicleta abrieron fuego, realizando al menos cuatro disparos.

Ambos heridos fueron trasladados de emergencia al hospital Daniel Alcides Carrión; sin embargo, Franco Anicama no sobrevivió. Vidal de la Cruz continúa internado en estado crítico. ▲

EN ZONA DE SAN JUAN DE LURIGANCHO

Mensaje a delincuentes



"SI TE AGARRAMOS TE LINCHAMOS", INDICA.

La inseguridad en San Juan de Lurigancho ha llevado a los vecinos de Huáscar a tomar medidas extremas. Colocaron carteles en las entradas de su barrio con un mensaje directo.

"Ratero, si te agarramos no vas a ir a la comisaría, te vamos a linchar. Nosotros no llevamos a la policía ni serenazgo. El barrio del 2 y medio se respeta", se lee en el afiche.

Según contaron a Panamericana Televisión, la decisión se tomó luego de continuos robos y asaltos a cualquier hora del día, pese a la instalación de cámaras de seguridad y rejas en las viviendas. ▲

el Popular
Sábado 9 de agosto del 2025
Año 40 | Nº 14.988
Director (I): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

SCHIALER AFIRMA QUE TRATADOS E HISTORIA RECONOCEN QUE ISLA CHINERÍA ES PROPIEDAD DE PERÚ

"Soberanía peruana es clara"

✚ Adelantó conversará con su par colombiana y que nuestra postura es que "no hay nada que discutir".

El canciller Elmer Schialer reafirmó que la postura del Perú sobre la soberanía nacional de la isla Chinería, ubicada en Loreto, es clara e indicó que los tratados, el derecho internacional, la historia y evidencias documentales asisten la defensa de esa jurisdicción como territorio peruano.

"Hay que tener calma, hay que tener serenidad, porque como digo, los tratados, el derecho internacional y por supuesto la historia y las evidencias documentales asisten la razón del Perú", expresó desde Japón y en comunicación con RPP.

Ratificó que es "histórica y jurídicamente impecable", la propiedad y pertenencia territorial de la isla Chinería en el Amazonas por parte del Perú.

En ese sentido, Schialer saludó y reconoció al Congreso por la aprobación de mociones en respaldo a la posición del Estado peruano en defensa de la soberanía y jurisdicción nacional sobre la isla Chinería.

"Agradecer y reconocer a las fuerzas vivas del país, a los políticos responsables del país que, de una manera, al unísono (...) se pronunciaron en favor de algo que es evidente, histórico y jurídicamente impecable, que es la propiedad, la pertenencia de territorial de la isla Chinería en el Amazonas por parte del Perú", expresó.


SCHIALER RATIFICÓ QUE LA ISLA CHINERÍA ES PROPIEDAD DE PERÚ Y QUE NO HAY NADA QUE DISCUTIR CON COLOMBIA.

Debe volver al Pacto

Respecto a la posibilidad de que Colombia recurra a instancias internacionales para denunciar y reclamar propiedad de la isla Chinería, señaló que, para ello, primero tendría que reincorporarse al Pacto de Bogotá, del que se retiró tras perder un litigio con Nicaragua.

TEMA ZANJADO

El ministro Schialer dijo que conversará, en las próximas horas, con la canciller de Colombia, Rosa Villanueva, sobre la reacción "sorprendente" a nivel presidencial respecto a la soberanía de la Isla Chinería, a pesar de ser un tema totalmente zanjado por tratados internacionales.

Asimismo, precisó que la Comisión Mixta de Fronteras, inicialmente prevista para octubre, se reunirá el 11 y 12 de septiembre para tratar temas fronterizos, aunque subrayó que sobre la isla Chinería "no hay nada que discutir".

Schialer recordó que los tratados Salomón-Lozano de 1922 y el Protocolo de 1934, así como los trabajos de la Comisión Mixta de Marcadores en la década de 1930, establecen claramente que la isla pertenece al Perú. ▲

FOTO: CARLOS FELIX



ARANA DICE QUE NO SATISFACEN EXPLICACIONES DE GOBIERNO DE PETRO.

DENUNCIA VIOLACIÓN DE ESPACIO AÉREO

Perú envía protesta por avión colombiano

El Premier, Eduardo Arana, informó que el Consejo de Ministros acordó enviar a Colombia una nota de protesta por la violación del espacio aéreo peruano por parte de una aeronave militar proveniente del país vecino, el jueves. Se tomó la decisión, según indicó, luego de que las explicaciones dadas por Colombia en lo militar y diplomático no fueron satisfactorias para el Gobierno peruano. "Quiero denunciar desde aquí la violación del espacio aéreo peruano. Efectivamente, mientras nosotros desempeñamos nuestra actividad y coordinábamos acciones en distrito de Santa Rosa de Loreto, pudimos observar como sobrevolaba alrededor de la isla una aeronave que desconocíamos su origen y su destino", indicó. ▲

RÍOS ANTE CONGRESO POR CASO BENAVIDES

Denuncia a Espinoza


RÍOS EXIGE QUE PATRICIA BENAVIDES SEA REPUESTA EN EL CARGO DE FISCAL SUPREMA.

El presidente de la Junta Nacional de Justicia (JNJ), Gino Ríos Patio, envió un oficio al presidente del Congreso, José Jerí, denunciando el "reiterado incumplimiento" de la fiscal de la Nación, Delia Espinoza, ante la orden de reponer a Patricia Benavides como fiscal suprema. "Es grato dirigirme a usted para saludarlo (...) y poner en conocimiento que, pese a que reiteradamente se ha oficiado a la Fiscalía de la Nación y a la Junta de Fiscales Supremos para que dé cumplimiento a la resolución 231-2025-JNJ, mediante la cual se resolvió la reincorporación de la señora Liz Patricia Benavides Vargas, sin embargo, de manera flagrante e injustificada la Fiscalía de la Nación viene haciendo caso omiso de nuestro requerimiento, lo cual se informa para los fines correspondientes", se lee en el oficio. ▲

FOTO: DIFUSIÓN


DINA BOLUARTE FUE RECIBIDA POR NARUHITO EN EL PALACIO IMPERIAL EN TOKIO.

BOLUARTE FORTALECE AMISTAD CON JAPÓN

Se reunió con Naruhito

La presidenta Dina Boluarte Zegarra, sostuvo una audiencia en Japón con el emperador Naruhito, donde dialogaron sobre la larga tradición cultural que ambos países comparten y la oportunidad de seguir fortaleciendo la relación de amistad que nos une desde hace más de 150 años. De acuerdo a la agenda de la presidenta Boluarte, esta reunión estuvo programada en el Palacio Imperial. Previamente, el canciller Schialer destacó la audiencia especial concedida a la Mandataria. "Son muy pocos los mandatarios, y sobre todo latinoamericanos, que han tenido ese tratamiento, algo que nosotros valoramos mucho", refirió. Más temprano, la presidenta se reunió también con el primer ministro de Japón, Shigeru Ishiba. ▲

EN EL MALECÓN CHECA ENTRE SAN JUAN DE LURIGANCHO Y EL AGUSTINO

Cálidda asegura controló la emergencia por fuga de gas

✦ Empresa dice que los motivos de la filtración están siendo investigados.

FOTO: DIFUSIÓN



LA EMPRESA COMENTÓ QUE "EL GAS NATURAL ES UN COMBUSTIBLE SEGURO, YA QUE SE ELEVA EN CASO DE FUGA".

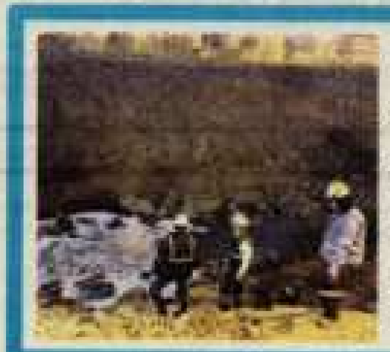
A raíz de la fuga masiva de gas natural ocurrida en el lecho del río Rímac, cerca del Malecón Checa, en el límite de San Juan de Lurigancho y El Agustino, Cálidda señaló que 'la emergencia ha sido controlada'.

Mediante un comunicado, la empresa comentó que realizaron actividades para detener la filtración, logrando contenerla con éxito.

"En estos momentos la cuadrilla de emergencias de Cálidda se encuentra en la zona, donde ha realizado el cierre de válvulas y ha logrado contener la emergencia", expresó.

"Los motivos de la afectación a la tubería de gas natural aún están en investigación", agregó la empresa en su publicación.

De otro lado, comentaron que tras contener la emergencia, iniciarán los trabajos de reparación para restablecer el servicio, aunque no brindaron más detalles. (OL)



Combustible seguro

Finalmente, la empresa también resaltó que el gas natural (GLP) es un "combustible seguro", y que tras una fuga, "tiene a irse para arriba, disipándose en el ambiente".

EN CORTO

38% DE HOGARES PERUANOS TIENE UN GATO

Se conmemora cada 8 de agosto el Día Internacional del Gato, una fecha establecida por el Fondo Internacional para el Bienestar Animal (IFAW) en 2002. En Perú, los gatos han ganado un lugar especial en los hogares. Según datos de Ipsos, el 38% de las familias peruanas tiene al menos un felino, una cifra que refleja su creciente aceptación, especialmente en áreas urbanas donde su carácter adaptable los hace ideales. Esta estadística subraya el cariño que los peruanos sienten por estos animales.

EN SAN JUAN DE LURIGANCHO

Entregan cien chalecos antibalas a la Policía

FOTO: DIFUSIÓN



TAMBIÉN CAMIONETAS PARA COMBATIR LA DELINCUENCIA.

La Policía Nacional del Perú (PNP) recibió 100 chalecos antibalas y 10 camionetas pick-up de parte de la Municipalidad de San Juan de Lurigancho.

El acuerdo busca optimizar el trabajo de Los Halcones, el Grupo Especial Contra el Crimen Organizado (Grecco) y la Brigada Especial Contra el Crimen (Brecc).

Cabe precisar que las diez camionetas 4x2 incluyen mantenimiento preventivo cada cinco mil kilómetros y provisión permanente de combustible.

En cuanto a los chalecos, se trata de 50 unidades con tecnología de protección nivel III-A, capaces de resistir proyectiles de 9 milímetros. (OL)

PENSIÓN PARA APORTANTES A LA ONP

Puede llegar a S/1.116

FOTO: DIFUSIÓN



PODRÍAN RECIBIR UN 25% MÁS.

En Perú, hay alrededor de 4 millones de aportantes al Sistema Nacional de Pensiones (SNP) manejado por la Oficina de Normalización Previsional (ONP). En este sistema, el monto máximo al que un afiliado puede acceder, si ha aportado más de 20 años, es desde S/600 a S/893.

Sin embargo, este no es el tope máximo 'real'. Esto es lo que corresponde a la pensión, según el cálculo de sus aportes, pero gracias a la Bonificación por Edad Avanzada (BEA) este monto aumenta en 25% a partir de que estos afiliados cumplan 80 años de edad.

Es así que el monto máximo de S/893 pasa a ser de S/1116,25, pero solo para estos adultos mayores que hayan estado recibiendo la pensión máxima y pasen la edad de 80 años. (OL)

ORDEN DE ATACAR CÁRTELES DE LA DROGA FUERA DE EEUU SERÍA UN MOTIVO PARA DERROCARLO

Donald Trump quiere la cabeza de Maduro

✦ En la lista está el Tren de Aragua y ha incluido al Cártel de los Soles, que sería liderado por el presidente venezolano.

○ WHASINGTON. El presidente Donald Trump firmó en secreto una directiva dirigida al Pentágono para comenzar a usar la fuerza militar contra ciertos cárteles de la droga latinoamericanos que su administración considera organizaciones terroristas, según personas familiarizadas con el asunto.

Esta decisión no sería más que una oportunidad para ingresar a Venezuela y conseguir algo que lo viene pensando desde hace mucho tiempo, derrocar el régimen de Nicolás Maduro, uno de su principaes opositores a las políticas de los EEUU.

Hace dos semanas, el gobierno de Trump añadió al Cártel de los Soles de Venezuela a una lista de grupos terroristas globales especialmente designados, afirmando que está liderado por el dictador Nicolás Maduro de Venezuela y otros altos funcionarios de su administración. A ellos se suma el sangriento grupo del Tren de Aragua.

50 MILLONES

El jueves, los Departamentos de Justicia y de Estado anunciaron que el gobierno de Estados Unidos duplicará la recompensa —a 50 millones de dólares— por información que conduzca al arresto de Maduro, quien ha sido acusado formalmente de narcotráfico. El gobierno lo describió nuevamente como líder del cártel, y la fiscal general Pam Bondi afirmó que "no escapará a la justicia y rendirá cuentas por sus abyectos crímenes". ▲


MADURO ESTÁ DESDE HACE MUCHO TIEMPO EN LA MIRA DE TRUMP.

PAMELA LÓPEZ

DESMIENTE ROMANCE CON RENZO SPRAGGON

La empresaria Pamela López, aún esposa del futbolista Christian Cueva, respondió a las declaraciones del ex chico reality Renzo Spraggon, quien aseguró en una entrevista que ambos se besaron en una fiesta pese a que ella se encuentra en una relación con Paul Michael.

"No hubo chape, una cosa es chape y otra cosa es pico. En la primera situación, cuando nos presentan, hubo medio beso", comentó.

Además, la trujillana reiteró que jamás se ha besado a el exhico reality.

"Solo puedo decirte que su historia está mal contada, hay mucha imaginación y ansias de poder estar en vigencia. Conmigo no funcionará, tengo varios frentes con quien tengo que seguir lidiando", agregó la también influencer (OL).



ESPOSA DE CUEVA JURA NO BESÓ A MODELO ARGENTINO.

ROSÁNGELA ESPINOZA

NO DESCARTA TENER HIJOS CON SU INGENIERO

◆ Ya planea viajar junto a su novio chileno.

¡Disfruta su momento! Tras offficalizar su romance con el chileno Edgar San Martín, la modelo Rosángela Espinoza dice que se encuentra muy enamorada de su novio y que no descartaría que también sea el padre de sus hijos en un futuro no muy lejano.

"Por mí viajaría todo el tiempo, antes de salir embarazada y tenga bebitos tengo que aprovechar. ¿Si él sería el padre de mi hijos? No lo sé, solo Dios lo sabe, puede ser", manifestó la chica reality.

Debido a esto, la autoproclamada Chica Selfie quiere sacarle provecho al máximo a su romance con su ingeniero y ya planean realizar su próximo viaje juntos.

"He conversado con Karen (Dejo) y Melissa (Loza), me han recomenado que aproveche en viajar lo máximo que pueda, ya que cuando sea madre ya no tendré tiempo para eso", añadió (OL).



RENZO SCHULLER

"TENEMOS QUE HABLAR"

◆ No descarta retomar su amistad con Gian Piero.

Tras reencontrarse con Gian Piero Díaz en EEG, Renzo Schuller aclaró que por el momento no ha retomado su relación amical con su ahora compañero en el programa.

"Ahora somos otras vez compañeros de trabajo, nos hemos juntado después de varios años y tenemos que sacar adelante el programa. ¿Si vamos a ser amigos? Tenemos que conversar en algún momento y veremos que pasa", afirmó.



TOMA LAS COSAS CON CALMA.

El actor puso paños fríos a su reencuentro con Gian Piero, asegurando que el todo se lo dejará al tiempo (OL).

DAYANITA

¡SE ENFRENTA EN VIVO CON MAGALY!

◆ Periodista le dijo "manipuladora" a actriz cómica y que siempre se victimiza. ◆ "Entonces ayúdame tú, ponme un psicólogo", respondió.

Omar Lozano

¡Perdieron la paciencia! Dayanita fue entrevistada por Magaly Medina y fue entonces cuando la popular periodista le exigió que deje de manipular a las personas.

Sin embargo, la actriz cómica salió al frente para descartar que lo hace e indicó que si recientemente lloró en un video, es porque a veces se deprime y se siente abrumada por todo lo que le ocurre.

"Al salir así, eres manipuladora. Eso es una manipulación terrible. Mucha gente usa la manipulación para conseguir lo que quieren, se ponen a llorar, le da un ataque al corazón, otros son depresivos", le dijo al conductora.

"La gente se harta de que le eches la culpa de tus problemas a otros. Busca ayuda en todo caso si no puedes con tu problema", añadió la figura de ATV.

Sin embargo, el momento se volvió tenso cuando la ex integrante del programa cómico JB en ATV no se quedó callada y respondió sin filtros a la mujer de prensa.

"Entonces ayúdame tú, ponme un psicólogo. Si a otras personas les compras pasajes", dijo la conocida humorista.

NO LE TOCA SU CORAZÓN

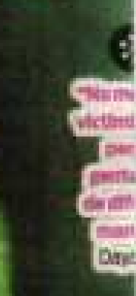
Tras ello, la conductora de Magaly TV La Firme le advirtió que a ella no le puede manipular.

"¿Me has visto cara de ONG, de beneficencia?. A mí no me da la gana de ayudarte, no tocas las fibras de mi corazón. A mí no me manipulas. A mí nadie me manipula ni con tus lágrimas de cocodrilo", remarcó.

Finalmente, Dayanita dice que no ha sido indisciplinada, aunque reconoció que quizá se equivocó con la manera de irse de JB en ATV.



Dayanita aseguró que sufre de depresión debido a que se siente sola. "Tengo depresión, me sentía acorralada. Mi soledad y mis cuatro paredes que me acompañan saben lo que pasó. Nunca intenté hacerle daño a mi familia", sostuvo.



EN CORTO



RONALD HIDALGO RINDE HOMENAJE A JUAN GABRIEL

En homenaje al ídolo mexicano Juan Gabriel, el ganador de "Yo Soy" 2012, Ronald Hidalgo, presentará el espectáculo llamado "Juan Gabriel Vive", con el acompañamiento del Mariachi De Mi Pueblo, orquesta en vivo y coros, en un emotivo formato de gala. La primera cita será el sábado 23 de agosto en el Teatro San Juan en Trujillo; y la presentación central será el jueves 28 de agosto en el Teatro Canout en Miraflores. El evento también contará con la participación especial del cantante Tony Cam y un repertorio lleno de clásicos inmortales como "Querida", "Así fue", "Abrázame muy fuerte", "Hasta que te conocí", entre otros.

ONELIA Y MARIO

RECONCILIACIÓN CON BESO

Pareja confirmó que han retomado su romance y se besaron en vivo.



¡Hasta que un ampay los separe! Mario Irivarren y Onelia Molina decidieron confirmar lo que era un secreto a voces: su comentada reconciliación.

El anuncio de la pareja fue acompañado de un beso en vivo durante la emisión de EEG, lo que generó una ola de comentarios entre televidentes y usuarios en redes sociales.

El tierno gesto se dio durante un segmento del programa en el que los conductores Renzo Schuller y Katia Palma bromearon con la cercanía de la pareja. Fue entonces que Irivarren, sin dudarlo, le robó un beso a la arequipeña, sorprendiendo a todos en el estudio.

"Todos saben que han sido meses bastante ajetreados y estamos tratando de retomar la relación bonita que teníamos antes, llena de paz, de serenidad", señaló el chico reality en el set del programa.

VIAJE DE LA RECONCILIACIÓN

De la mano con Onelia, Mario dejó en claro que están trabajando en recuperar el vínculo que alguna vez los unió.

"Ese viaje tenía esa intención. Fue un viaje para los dos y fue un viaje muy lindo, divertido, lleno de paz, amor y comprensión. Más allá de ser pareja, también fuimos amigos y eso estamos tratando de recuperar", agregó (CH). ▲

EX ÁRBITRO CHAPELL REFRENDA DENUNCIA EN VIDEO CONTRA LOZANO

"Todo lo que dicen es cierto"

Confirma que presidente de FPF maneja a árbitros para seguir en el poder.

Atención, atención... La publicación de un video en la cuenta oficial de Instagram de la Comisión Nacional de Árbitros (CONAR), que se dice es producto de un hackeo, está levantando ronchas en la Federación Peruana de Fútbol, ya que ha salido el exárbitro internacional peruano Fernando Chapell, para decir que, independientemente de su origen, el contenido refleja una realidad que viven los pitos de nuestro balompié.

En las imágenes, aparecen tres supuestos árbitros haciendo una grave denuncia, que dice que la Federación Peruana de Fútbol tiene secuestrado el sistema arbitral de nuestro país.

"Desde el 2018, los árbitros de fútbol hemos sido secuestrados por el actual presidente de la Federación Peruana de Fútbol", se menciona en una parte del video en referencia a Agustín Lozano.

"Este señor", añade, "maneja a su antojo a la Asociación Nacional de Árbitros de Perú solo con la única intención de obtener el voto de los árbitros para las próximas elecciones".

NO MIENTEN

Enterado del video, Chapell hizo saber su palabra desde EE.UU., donde reside, y con su experiencia de haber sido pito hizo saber su palabra.

"Me llegó el video, lo analicé y creo que, más allá de ver quién lo ha producido, si es inteligencia artificial o quién está detrás de la edición, lo que se tiene que ver es el fondo. Todos los temas que se tratan allí son ciertos. Ahora los árbitros jóvenes son los que dan la cara, ya que los que pueden hacer algo se quedan callados. Los chicos que están en la línea de carrera llegan a un límite donde explotan", indicó para Radio Ovación.

Añadió que, en efecto, existen deudas pendientes con los árbitros desde hace varias fechas y que, cuando acuden a la FPF, se les pide que eviten hablar de asuntos económicos.

"Al primero que hable le cortan la cabeza. Los que están arriba no dicen nada por temor, ya que les pasaría lo mismo que a Winston Reátegui", advirtió.

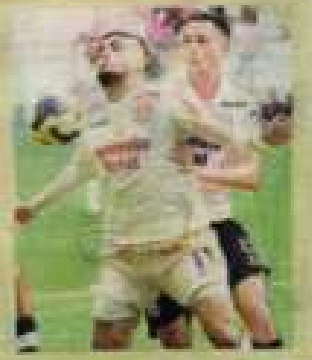
Cristal ficha a Benavente

■ Alianza Lima, César Vallejo y Sport Boys. Uno tras otro, forman parte del CV de Cristian Benavente en nuestro fútbol. Ahora le toca vestir la camiseta de Sporting Cristal, que ayer anunció la llegada del español peruano a sus filas, luego de que a comienzos de año firmara por el FC Buzau de Rumania, del cual caba de desligarse para volver al Perú, a donde debe llegar en las próximas horas o a más tardar, días, y ponerse a órdenes de Paulo Autuori. "¡Bienvenido al Rímac, Cristian! Nos complace en presentar a Cristian Benavente como nuevo jugador del Club Sporting Cristal hasta diciembre de 2026. ¡A darlo todo por la Celeste!", publicó el cuadro rimense en su cuenta de X. Hay que recordar que Cristal, que mañana juega con Melgar, antes ha fichado para el Clausura a los zagueros Miguel Araujo y Luis Abram.



la 'U' va por otra victoria contra Boys

■ La "U" sigue teniendo en la mira a Cusco FC, actual líder del Clausura y al cual el equipo de Jorge Fossati pretende alcanzar y despojar del primer lugar. Para eso, debe seguir ganando y esperar que, a su vez, el equipo del sur se caiga. Para hoy, la tarea es vencer a Sport Boys, que lo visitará en el estadio Monumental de Ate, desde las 6.30 pm. De hecho, La Misilera no parece un rival de peso para los cremas, que son favoritos para sumar de a tres y seguir remando en dirección de Cusco FC. En cuanto al once crema, Fossati echará mano del "Orejas" Flores y Diego Churín, que no pudieron jugar la última fecha en su visita a Alianza Universidad de Huánuco, que salió con un 2-0 que lo hace mantenerse invicto. También se conoce que Miguel Vargas se mantendría en el arco en lugar de Sebastián Britos.



CIENCIANO EMPATÓ 1-1 CON COMERCIANTES

Se llevó un buen punto

Ortiz, en los descuentos, hizo el gol de la igualdad.



EL CUADRO DEL CUSCO NO DEJÓ DE LUCHAR HASTA EL FINAL Y LO CONSIGUIÓ.

■ **CUTERVO.** Bien se dice que los partidos no terminan hasta cuando el árbitro no haga escuchar el pitazo final. Mientras tanto, puede ocurrir cualquier cosa. Y ocurrió, en el estadio Juan Maldonado, donde Cienciano estaba perdiendo hasta los descuentos por 1-0 con Comerciantes Unidos y parecía que los tres puntos se quedarían en casa.

Pero no. Cienciano, que había sufrido la perforación de su arco a los 8 minutos del segundo tiempo, ante la anotación de Cárdenas con remate por debajo del arquero que puso en ventaja al cuadro local, aguantó el golpe, recuperó el ánimo y se puso manos a la obra para al menos empatar y llevarse un punto y no con las manos vacías.

Ya en el primer tiempo había tenido una chance mediante Hoberg, quien recibió el balón en el área y cuando podía definir bien, la mandó incomprensiblemente por encima del travesaño.

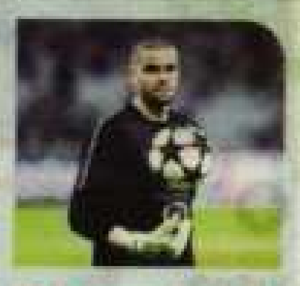
En una segunda chance no quería fallar. Entonces comenzó a atacar más, pero no lograba llevar peligro al área del cuadro cutervino, que, en respuesta, intentaba salir de contraataque y aprovechar la velocidad de sus jugadores.

El Papá volvía a la carga, mientras el tiempo se consumía. Y estaba cerca el pitazo final. Se jugaban los descuentos. En eso, Hoberg sacó un centro al segundo palo y apareció Ortiz para poner el empate de cabeza y rescatar un punto para el Rojo.



ADT recibe a La Misilera

■ **TARMA.** Siguiendo la quinta fecha del Clausura, ADT recibe hoy a Sport Huancayo, que su último partido lo zanjó con un 3-1 a Ayacucho FC y se halla en el quinto lugar. En cambio, el equipo de Horacio Melgarejo tiene como último antecedente una derrota de 1-0 ante Boys, con lo que su posición sigue siendo entre los últimos.



El 'serrucho' de Donnarumma

■ **PARÍS.** El Lille y el París Saint-Germain habrían alcanzado un acuerdo por el traspaso del guardameta internacional francés Lucas Chevalier, de 23 años, indicó una fuente cercana a las negociaciones. Su llegada amenazaría directamente el estatus de titular del italiano Gianluigi Donnarumma.



EL MARTES JUGARÁ CON EL WSG TIROL Y QUEDARÁ LISTO PARA EL DEBUT.

GOLEÓ 4-1 EN AMISTOSO AL LEGANÉS

Real Madrid afina equipo para La Liga

■ **MADRID.** Paso a paso. Real Madrid se sigue alistando para la Liga española 2025-2026, fijada para iniciarse la semana que viene, aunque el equipo merengue recién debutará el 19.

Sucede que el equipo de Xavi Alonso disputó en su cancha de Valdebebas un amistoso con el Leganés, al cual derrotó por 4-1 viniendo de atrás, ya que la visita se puso adelante en el marcador.

Real Madrid puso de inicio una alineación muy cercana a la que se supone está preparando su comando técnico para cuando jueguen por puntos, empezando con Courtois; Carvajal, Asencio, Huijsen, Carreras; Valverde, Ceballos, Brahim; Vinicius, Gonzalo y Mbappé.

Luego hizo algunos cambios, que dieron consistencia ma´s consistencia a la formación.

A decir de los hechos, se puede destacar el debut de Carreras, que fichó por el Real Madrid después del Mundial de Clubes de FIFA); la presencia de Mbappé luciendo su nuevo dorsal, el "10" que hereda de Luka Modric; también de Gonzalo y Vinicius.

Asimismo, en la línea del fondo a Dani Carvajal, que si bien reapareció en el Mundial de Clubes, ahora se muestra mucho más confiado tras su grave lesión, luciendo la cinta de capitán.

El último amistoso del Real Madrid antes del debut en La Liga, será el martes en Innsbruck ante el WSG Tirol.



ALIANZA YA LLEGÓ A AYACUCHO

Con varias ausencias

■ Alianza Lima ya no quiere perder más puntos, como en la última fecha en que solo pudo empatar (0-0) en su cancha con Cristal, lo cual lo alejó más de los primeros lugares, colocándose sexto con apenas 5 puntos. Por tanto, para mañana de visita contra Ayacucho FC el conjunto íntimo que viajó ayer, tiene la ilusión de traerse los tres puntos. Es cierto que no podrá contar nuevamente con Guerrero, Eryc Castillo y Piero Cari, además de Enrique y Peña, pero tiene otros nombres como para despertar esperanza en sus hinchas, como Burlamaqui, Ceppelini, entre otros.



TARDARON EN ACUDIR AL CONTROL ANTIDOPING.

TAMBIÉN A LEWANDOWSKI Y EL DT HANSI FLICK

Multan a Lamine Yamal

■ **NYON.** A Lamine Yamal y Robert Lewandowski les salió caro no cumplir las instrucciones del Oficial de Control Antidopaje (Art. 21.8), puesto que no acudieron de forma inmediata al Puesto de Control (Art. 21.10(a)), tal y como marcan las normas tras el partido de vuelta del FC Barcelona con el Inter de Italia, por la Champions, por tanto, deben pagar cada uno una multa de 5 mil euros. El organismo considera que ambos futbolistas no cumplieron las instrucciones del Oficial de Control Antidopaje, como marcan las normas. Mientras, el DT Hansi Flick ha sido castigado con 20.000 euros de multa y un partido de suspensión en competiciones de clubes de la UEFA por infringir en el mismo encuentro los principios generales de conducta (Art. 11(1) DR) y violar las normas básicas de conducta decente (Art. 11(2)(b) DR). Su segundo, Marcus Sorg, recibe la misma sanción económica y deportiva por idénticos motivos.



Cuidando tu salud
El cerebro controla también el sistema respiratorio; por eso, ante estímulos que nos afligen o nos ponen nerviosos podemos sentir falta de aire.



El dato
Los obesos suelen tener una alteración mecánica de la caja torácica.

¿Y qué es?
Apnea del sueño. Es una enfermedad respiratoria en la que la respiración se interrumpe durante el sueño.



PODRÍA SER FALTA DE OXÍGENO EN LA SANGRE

¿Sabes qué es la hipoxia nocturna?



✚ Has tenido esa sensación de que te falta el aire cuando estás durmiendo, puede ser una señal.

La sensación de que falta el aire por la noche puede ser consecuencia de que no hay suficiente oxígeno en la sangre, a esto se le conoce como hipoxia. Algunas de sus causas más frecuentes son la apnea del sueño o la obesidad.

PUEDE SER ALGO SERIO

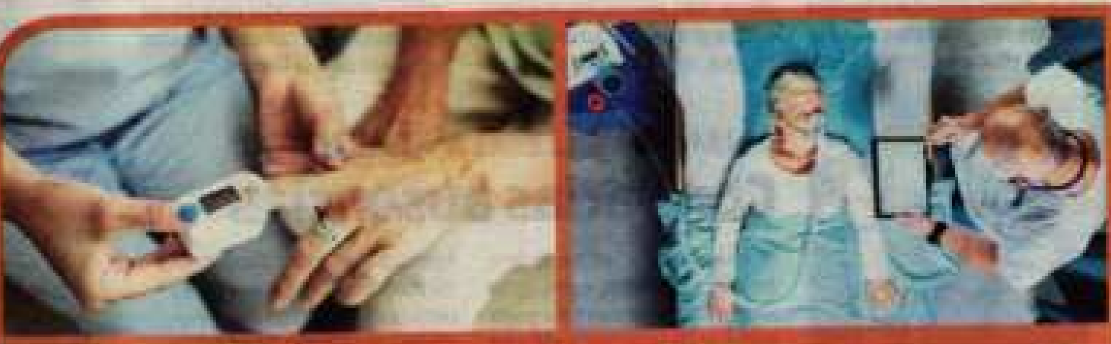
Según señaló un estudio de la Sociedad Española de Sueño (SES), si no respiramos bien por la noche y nos falta el aire, una de las consecuencias es que tendremos los niveles de oxígeno bajos. Eso multiplica por dos el riesgo de muerte y la probabilidad de desarrollar un cáncer.

Su estudio también revela que aumenta en un 50% el riesgo de sufrir un infarto, un ictus y otros problemas cardiovasculares.

SANGRE SIN OXÍGENO

La hipoxia nocturna es la disminución del oxígeno que respiramos por la noche mientras dormimos. Se determina a partir de la saturación de oxígeno en la sangre. El nivel de saturación de oxígeno en las personas sanas se sitúa entre el 95 y el 99%, aunque en las personas fumadoras puede ser un poco inferior. Se considera que unos niveles de saturación de oxígeno por debajo del 90% son bajos o anormales.

Toma nota:
Si sufres de apnea del sueño, sobrepeso u obesidad debes realizarte chequeos constantes para evitar consecuencias.



LO QUE DEBES | SABER

También se puede sufrir hipoxia cerebral

En el caso de la hipoxia cerebral la falta de oxígeno ya no es en la sangre sino en el cerebro. Esta afecta las partes más grandes del cerebro, llamadas hemisferios cerebrales. Puede ser causada por:

- Inhalar humo, como sucedería durante un incendio.
- Intoxicación con monóxido de carbono. Asfixia o estar a grandes alturas.
- Enfermedades que impiden el movimiento (parálisis) de los músculos de la respiración, como la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).
- Presión sobre la tráquea o sofocamiento.

Debes saber que, las células del cerebro son extremadamente sensibles a la falta de oxígeno. Algunas de estas comienzan a morir menos de cinco minutos después de interrumpirse el suministro de oxígeno.

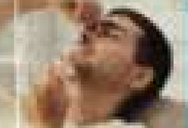
ALGUNAS CÉLULAS DEL CEREBRO MUEREN A LOS 5 MINUTOS DE NO HABER OXÍGENO.



¿La hipoxia nocturna está vinculada con el cáncer?

En 2008, un estudio realizado por médicos e investigadores españoles arrojó como resultado que la hipoxia intermitente y las apneas del sueño, podrían relacionarse con una mayor propensión a padecer cáncer o a un peor pronóstico de un tumor preexistente. Asimismo, otro estudio ha permitido observar que las personas mayores tienen más probabilidades de sufrir falta de oxígeno durante el sueño. Por último, los investigadores han determinado que pasar más de un 13% del tiempo de sueño con niveles de saturación de oxígeno inferiores al 90% resulta peligroso. Es por esto, que se debe tratar con un especialista.

Primeros auxilios
En caso de una hemorragia nasal no echar la cabeza hacia atrás ni acostar de espaldas a la persona porque solo conseguirás que la presión sanguínea en la cabeza aumente.



Cifra
Entre el 1 y el 10 % de la población mundial sufre Trastorno afectivo estacional.

El avance
Drones médicos: En áreas remotas, pueden entregar suministros médicos críticos como sangre o vacunas para permitir el tratamiento.



DESDE ESTE LUNES RECLAMA LA NUEVA COLECCIÓN DE EL POPULAR

No te pierdas el nuevo MENÚ SEMANAL

✚ En la primera entrega reclama la carpeta archivadora, el índice y la primera receta.

Las mejores comidas llegan a tu hogar gracias al nuevo coleccionable Menú semanal, que el Popular te trae desde este lunes.

Nuevas recetas, nuevas formas de preparar el menú de tu familia, nuevos consejos y nuevos tips para que cada comida te quede a pedir de boca.

No pierdas la oportunidad de coleccionar esta nueva entrega de tu diario favorito y así armar el recetario que pasará de generación en generación en tu familia.

PARA TODOS LOS GUSTOS

En Menú semanal encontrarás platillos para todos los gustos con ingredientes al alcance de la mano y sobre todo nutritivos.

En los consejos encontrarás la información que necesitas para sacarle el máximo provecho a cada ingrediente y aprenderás técnicas culinarias. ¡Corre por el Popular!



Cocina con ARROZ

Mañana no te pierdas la última receta del coleccionable. Aprende a preparar un exquisito arroz para Navidad, que te trae tu diario favorito el Popular. No dejes pasar la oportunidad de completar este fabuloso coleccionable Cocina con arroz. ¡Reclama tu lámina!

Consulta Médica

Dra. Wendy López (*)

CLAVES PARA QUE SU BEBÉ NO SE RESFRÍE

Durante el invierno, proteger a un recién nacido va más allá de abrigarlo.

1. Evite cambios bruscos de temperatura: Que su habitación tenga un ambiente cálido y sin corrientes de aire.
2. Abríguelo correctamente, pero sin sobrecalentarlo. El pecho y la espalda deben estar tibios, no sudorosos.
3. No lo exponga a personas enfermas. Virus como el de la gripe o el resfrío se transmiten fácilmente.
4. Ventile la habitación. Aunque haga frío, es importante abrir puertas y ventanas para que el aire circule al menos una vez al día por 10 o 15 minutos
5. Lávese siempre las manos antes de tocarlo.
6. Lactancia materna a libre demanda. Sus anticuerpos lo ayudan a prevenir infecciones.

* Neumóloga pediatra de la Clínica Ricardo Palma

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada


Receta del Instituto Nacional de Salud

Arroz a la jardinera con sangrecita

INGREDIENTES

- 1 3/4 taza de arroz.
- 1/2 kg de sangrecita.
- 1 zanahoria mediana.
- 1/2 taza de choclo.
- 1/2 taza de habas verdes.
- 1 cebolla pequeña.
- 3 cabezas de cebolla china.
- 3/4 taza de aceite vegetal.
- 1/2 ají verde picado.
- 1/2 pimiento.
- 1 cda. de culantro molido.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

Limpiar y lavar la sangrecita, sancochar en agua con sal y luego picar en cuadritos, reservar.

Hacer un aderezo friendo la cebolla en cuadritos con el ajo, ají verde, culantro, sal y pimienta. Luego agregar el choclo, las habas, la zanahoria en cubitos, verter el arroz y cubrir con agua, dejar cocinar. Por último, incorporar la sangrecita con la cebollita china picada y el pimiento en tiras delgadas. Mezclar todo bien, cocinar 5 minutos más y servir.

Secreto del Chef

Si deseas puedes agregar otras verduras como vainitas y en vez de agua usar caldo de pollo o de verduras.

TIPS

1 ¿CÓMO IMPACTA EL ESTRÉS EN LA SALUD?

Ignorar el estrés sostenido tiene consecuencias reales. A largo plazo, puede favorecer la aparición de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, trastornos autoinmunes e incluso cuadros de ansiedad severa, depresión o agotamiento extremo.



2 CÁNCER Y RADIACIÓN INVERNAL

"Muchas personas creen que solo el sol del verano es peligroso. Pero el daño de la radiación UV es acumulativo y ocurre también en invierno, incluso cuando el cielo está cubierto de nubes. Es un error no usar bloqueador o no cuidar la piel en estos meses fríos", explica el Dr. Luis Torres Gil, cirujano oncólogo.



3 SÍNTOMAS DE UNA FUERTE DIGESTIÓN

"Si bien algunos síntomas como pesadez o gases pueden ser pasajeros, es importante acudir a un centro de salud si se presentan vómitos prolongados, dolor abdominal intenso, diarrea severa o signos de deshidratación", señaló Manuel Arellano, docente de nutrición y dietética del Instituto Carrión.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Es de agradecidos

Mamá, mamá..., cuando haces el amor con papá, ¿le das las gracias? Pues no hija. Entonces, ¿qué es educación sexual?

acertijo

Fantasmas

¿Es cierto que la mayoría de "los fantasmas" de los cementerios son Fuego fatuo?

Soluciones de ayer





El acertijo: Cuando nos duchamos la cortina suele estar dentro de la ducha/bañera que usamos, mientras nos duchamos, este fenómeno se debe a que el aire es más ligero cuando está húmedo o caliente, y tiende a elevarse, mientras que al otro lado de la cortina es más frío, seco y pesado, de modo que se desplaza hacia dentro por la diferencia de presión.

¿Quién lo dijo?: Winston Churchill.

Sudoku

3			4	7	5		1	
		2	8			6	3	
	9	1				4		
1			5					6
9	2		6		8		5	3
8					2	7		
	5	9	7	6			8	
4					3	2		
	7				1		9	4

¿Quién lo dijo?

"No escribo para agradar ni para desagradar. Escribo para desahogarme."



A) Franz Kafka



B) Jorge Luis Borges



C) Juan Rulfo

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Sopa de letras

N	O	V	E	L	I	S	T	A	A	B	X	H	A	T	S	E	U	P	X	E	U	S	M
P	Y	R	Q	K	V	E	G	S	O	R	G	A	N	I	Z	A	C	I	O	N	E	S	O
O	X	N	E	Y	D	N	Z	O	R	N	G	A	M	F	O	E	J	W	S	K	V	T	M
B	Q	O	X	G	P	O	W	U	G	S	R	E	K	N	Y	I	S	Z	F	O	V	C	S
Q	X	R	A	U	L	I	R	D	C	B	U	V	M	O	H	A	G	T	Y	E	U	F	I
Q	J	E	R	K	W	C	A	I	L	I	P	K	T	Y	C	W	N	F	C	O	N	O	L
M	V	I	J	R	Z	A	S	V	X	Q	O	Y	I	I	F	R	O	B	T	R	A	B	A
O	A	N	S	P	Q	C	W	I	M	L	S	J	M	X	A	S	I	Y	S	Y	J	J	U
B	K	U	R	O	V	I	C	D	P	U	D	E	I	I	Q	E	C	V	N	J	Q	E	D
A	E	C	B	O	S	L	H	N	N	F	D	I	D	X	R	R	C	N	L	J	Q	T	I
P	A	S	V	E	X	B	R	I	Y	A	C	U	T	O	E	E	E	F	O	B	E	I	V
Y	C	R	T	K	M	U	T	R	C	A	T	U	P	S	V	T	L	Z	U	N	L	V	I
I	X	R	E	U	G	P	U	A	N	S	F	M	L	W	O	N	O	A	T	J	K	I	D
K	S	B	U	A	D	Y	F	A	E	Z	V	W	X	T	M	I	C	M	U	C	O	S	N
D	S	P	F	W	L	I	D	O	A	C	H	A	V	E	O	L	A	N	M	Y	I	T	I
G	A	Z	M	G	L	I	A	K	E	S	B	M	F	J	R	C	H	Q	P	D	E	A	U
N	C	A	O	S	E	T	P	N	G	J	N	L	O	O	P	Y	U	R	N	B	X	C	A
X	I	D	F	N	N	V	E	X	T	C	N	E	V	I	S	O	Z	A	R	K	P	L	F
J	D	Y	S	Q	T	G	D	U	S	E	L	V	F	G	A	O	R	R	E	O	A	I	Q
D	O	E	S	P	K	X	T	B	H	U	S	Q	G	E	K	H	L	X	N	D	N	P	Z
F	I	L	O	S	O	F	I	A	F	U	E	T	J	P	D	L	J	I	T	X	D	I	O
B	R	V	G	N	U	K	Q	R	Y	H	M	S	E	C	D	Y	V	T	F	Z	I	P	S
R	E	O	T	N	E	I	M	I	V	O	M	B	A	X	E	J	W	I	M	E	O	N	R
Q	P	E	X	P	E	R	T	O	S	A	C	Y	O	M	S	I	V	I	T	E	J	B	O

MOVIMIENTO OBJETIVISTA

- ☐ ACADÉMICAS
- ☐ AYN
- ☐ CANADIENSE
- ☐ COLECCIÓN
- ☐ DEFENSA
- ☐ ESTUDIANTES
- ☐ ESTUDIAR
- ☐ EXPANDIÓ
- ☐ EXPERTOS
- ☐ EXPUESTA
- ☐ FILÓSOFA
- ☐ FILOSOFÍA
- ☐ GRUPOS
- ☐ INDIVIDUALISMO
- ☐ INDIVIDUOS
- ☐ INTERÉS
- ☐ MOVIMIENTO
- ☐ MUTUO
- ☐ NOVELISTA
- ☐ OBJETIVISMO
- ☐ OBJETIVISTA
- ☐ ORGANIZACIONES
- ☐ PERIÓDICAS
- ☐ PROMOVER
- ☐ PUBLICACIONES
- ☐ RAND
- ☐ REAL
- ☐ UNIERON

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 972709222
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Estás logrando la confianza y la seguridad necesaria para resolver tus problemas, esto te permitirá tener las ideas claras y ejecutar acciones sin ninguna duda. Hoy cortas con asuntos negativos.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Tendrás una gran energía, lo que te permitirá resolver todo lo pendiente y dedicarles más tiempo a las personas que amas. Llega una buena noticia que alegrará y unirá más los lazos familiares.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Algunas gestiones te harían salir de casa varias veces, organízate bien y podrás resolverlo todo exitosamente. No descuides tu vida personal, alguien está notando distancia de tu parte.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Necesitas aclarar las diferencias que tienes con esa amistad. Es posible que te hayas reservado impresiones que no te han resultado agradables y si las comunicas, esa persona se disculpará.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Estarías sobrecargándote de trabajo y responsabilidades sin ponerte ningún límite, piensa en tu bienestar y trata de darte un espacio para descansar, el desgaste excesivo solo estaría afectándote.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Las cosas están cambiando, vuelve ese clima armonioso que necesitabas para dialogar con esa persona y reconciliarte. Solo evita imponer tu punto de vista y trata de mostrarte más flexible.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
A pesar del orgullo que muestra esa persona, en el fondo, sabes que sus sentimientos son sinceros y es cuestión de tiempo para que reflexione. No tomes decisiones radicales, aprende a esperar.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Aunque esa mala experiencia amorosa está quedando atrás y hoy te rodea otro tipo de personas o situaciones, el temor a sufrir te pone en un estado defensivo innecesario, debes evaluar.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Te sentirás en armonía contigo mismo, esto te permitirá unirte a tus seres queridos compartiendo momentos de paz y alegría. Llegan mensajes de amor, momento ideal para reconciliarte.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Los comentarios de esa persona han sido inoportunos y hoy te buscará para disculparse y conservar la buena relación. No guardes rencor y trata de perdonar, te sentirás mejor.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Un familiar expresará su cariño abierta y espontáneamente, pero es posible que tu reacción sea un tanto fría y distante. Romper tus barreras y muestra tus sentimientos, es el momento.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Estarías a la espera de una comunicación que no llegaría, tienes que tomar iniciativas y acercarte a esa persona que aún amas. Si das el primer paso, ambos podrán dialogar y reconciliarse.

Consultorio sentimental

Un chisme ha afectado mi matrimonio

MARIO (38). Estimada doctora Cora, estoy muy preocupado porque mi relación se está viendo afectada por un chisme de una vecina.

Yo soy taxista y desde hace un mes mi esposa me está reclamando por qué la hija de una vecina se subió al carro.

A esta chica la encontré en el paradero cerca de mi casa, esperando el carro, entonces al pasar me pidió que la llevara a su trabajo.

Y eso fue todo, pero mi esposa cree que le he sido infiel con esa muchacha, incluso me ha dicho que la vecina que le contó le dijo que nos vio muy sospechosos. No sé qué hacer para que mi esposa crea en mí y no los chismes del barrio.



RESPUESTA

Querido Mario, estás en un serio problema porque tu esposa no está confiando en ti e imagino que no es la primera vez que te cela con otra mujer. Trata de entenderla y dile que su relación no puede ser afectada por un chisme sin fundamento. Conversa con esa vecina y dile que se retracte ante tu esposa.



VETICHE (PL.) · SODIO · SELECTOR DE RADIO · BERILIO · SINÓNIMO: TOCADO · QUE ME PERTENECE · ARTÍCULO NEUTRO · ALFREDO QUESADA · AZUFRE VANADIO · PALO AGUZADO · RADICAL DE ALCOHOLES · MISTER (ABREV.) · MONO PEQUEÑO · LEVANTA LA BANDERA · SOBRINO DE ABRAHAM · TALIO · LATINA · CENTRO EDUCATIVO · ACTINIO · DESCARO, INSOLENCIA · NEW YORK · DESCOLORIDO · HOLMIO · CABRA (INGL.) · NITRÓGENO, CARBONO · RÍO DE SIBERIA · PREF.: AIRE · TERCERA PERSONA · PATRIA DE ABRAHAM · PARTE DE LOS DEDOS · LA PRIMERA · IRLANDA

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe © 2010077 © 936090953 @perezalbela

El laurel: un aliado natural para el cuidado externo

El laurel (Laurus nobilis), además de realzar el sabor de nuestras comidas, posee propiedades terapéuticas que pueden aprovecharse en preparaciones para uso externo. Su riqueza en compuestos como el alfa-pineno, beta-pineno y ácido acético le confiere efectos antiinflamatorios, antisépticos y regeneradores que han sido empleados desde tiempos antiguos en la medicina popular.

Uno de los usos más conocidos es como antirreumático. La aplicación de pomadas o aceites esenciales extraídos del fruto del laurel puede aliviar los dolores articulares y reumáticos gracias a su capacidad para reducir la inflamación local. Estas preparaciones son especialmente útiles en zonas del cuerpo afectadas por dolencias articulares crónicas.

En el cuidado de la piel, el laurel resulta muy beneficioso. Se utiliza externamente para tratar diversas afecciones como infecciones por hongos, acné, quemaduras, úlceras y heridas. Su acción fungicida y bacteriostática, junto a su capacidad regeneradora de la epidermis, lo convierten en una opción efectiva y natural. Una forma tradicional de usarlo es macerar durante 15 días un puñado de bayas en aceite de oliva, luego filtrar el líquido y aplicarlo con una gasa sobre la piel afectada. También puede aprovecharse en baños calientes, añadiendo hojas secas al agua.

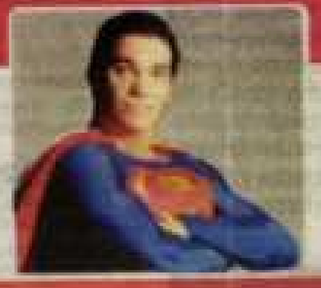
En el ámbito respiratorio, las cataplasmas de hojas de laurel aplicadas sobre el pecho pueden ayudar a aliviar afecciones respiratorias, reduciendo la congestión y calmando la tos. Esta práctica, sencilla y segura, se basa en el poder descongestionante del laurel cuando se utiliza de forma tópica y tibia.

Estas aplicaciones externas del laurel muestran cómo una planta común en la cocina puede convertirse en una herramienta valiosa dentro del botiquín natural del hogar.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 6:00 a.m. a 6:30 a.m. por Radio Felicidad
Canal de YouTube: @BandaSaludTV

LA ÚLTIMA

OHIO. De una manera muy original, un agricultor de Ohio le propuso matrimonio a su novia escribiendo la "esperada frase" en su campo de maíz. El video se hizo viral rápidamente en las redes sociales.



Superman apoya la deportación

NUEVA YORK. El actor Dean Cain, conocido por su papel de Superman en la serie de los años 90 "Lois & Clark", ha anunciado públicamente su decisión de unirse a la Agencia de Inmigración y Control de Aduanas de EE. UU.

La noticia, que el actor compartió en una entrevista con Fox News, ha generado un intenso debate, especialmente por su apoyo a la política migratoria del presidente Donald Trump. "Ahora he hablado con algunos funcionarios de ICE y seré juramentado como agente de ICE lo antes posible", dijo Cain.